

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

109年08月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
3	一	叻仔魚粥	胚芽米白飯、紅燒魚丁、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、刺瓜貢丸湯、季節水果	冬瓜米苔目湯
4	二	藍莓夾心麵包 低糖牛奶	十六穀米白飯、檸檬雞柳、黃豆滷海帶結、應時青菜、竹筍排骨湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥
5	三	芝麻包 低糖黑豆漿	滷肉飯、滷筍絲、貢丸湯、季節水果	油豆腐細粉湯
6	四	青菜餛飩湯	白飯、紅燒雞肉、三杯杏鮑菇、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	絲瓜麵線
7	五	芋香鹹粥	肉絲炒麵、黃瓜大骨湯、季節水果	水晶餃湯
10	一	筍香肉絲粥	胚芽米白飯、樹子蒸魚、洋蔥炒蛋、應時青菜、胡瓜肉絲湯、季節水果	仙草QQ湯
11	二	蘿蔔糕湯	戶 外 教 學	關東煮
12	三	鮮奶吐司 低糖枸杞茶	什錦蛋炒飯、百菇湯、季節水果	聰明鮪魚粥
13	四	肉包 低糖薏仁漿	地瓜飯、茄汁豆包、瓜子蒸肉、應時青菜、鳳梨苦瓜排骨湯、季節水果	貢丸意麵
14	五	滑蛋雞絲粥	義大利肉醬麵、南瓜濃湯、季節水果	肉燥湯米粉
17	一	小兔包 低糖牛奶	白飯、鳳梨燒雞、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	香菇冬粉湯
18	二	果醬吐司 低糖菊花茶	白飯、樹子蒸魚、玉米炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	廣東粥
19	三	玉米濃湯	滷肉飯、滷蛋、燙青菜、翡翠叻仔魚湯、季節水果	小餐包 養樂多
20	四	客家米苔目	白飯、鹽酥雞、絲瓜滑蛋、應時青菜、冬瓜大骨湯、季節水果	蔬菜粥
21	五	銀絲卷 低糖豆漿	火腿玉米蛋炒飯、蓮藕排骨湯、季節水果	日式豚骨拉麵
24	一	竹筍粥	白飯、三杯雞、紅娘炒蛋、應時青菜、玉米蛋花湯、季節水果	客家湯圓
25	二	壽司 味噌豆腐湯	白飯、馬鈴薯燉肉、木耳炒鮮菇、應時青菜、牛蒡雞湯、季節水果	什錦湯麵
26	三	瓢瓜肉絲粥	乾麵、滷蛋、貢丸湯、季節水果	肉羹湯
27	四	雞絲麵	白飯、糖醋魚塊、三絲炒蛋、應時青菜、海芽豆腐湯、季節水果	花生豆花
28	五	地瓜粥 肉鬆	咖哩飯、青木瓜排骨湯、季節水果	蘑菇意大利麵
31	一	味噌拉麵	白飯、咕咾肉、炒叻仔魚、應時青菜、冬瓜魚丸湯、季節水果	南瓜高麗菜肉絲粥

* 為避免幼兒攝取過多的糖分，飲品中的糖分皆為低糖；烹調上也少油、少鹽，以維護幼兒飲食上的健康。

* 以上餐點若有幼兒不適合者，請在入園時或在聯絡本中告知老師，謝謝。

營養師：劉美蓉

